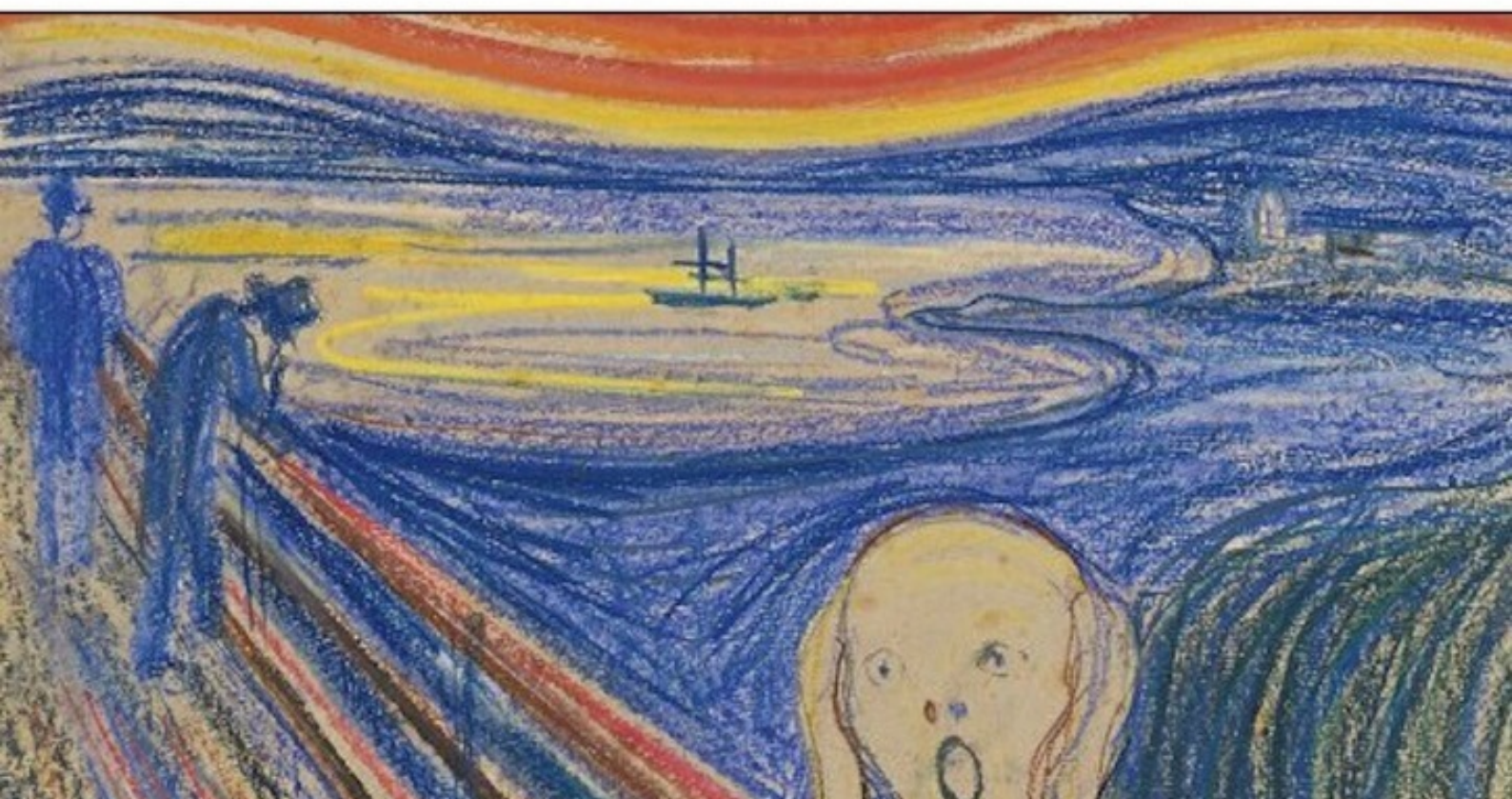


Виктор Франкль
Viktor Frankl

*Страдания
от бессмысленности
жизни*

Das Leiden am sinnlosen Leben



Виктор Франкль

**Страдания от бессмысленности
жизни. Das Leiden
am sinnlosen Leben**

«Издательские решения»

Франкль В.

Страдания от бессмысленности жизни. Das Leiden am sinnlosen Leben / В. Франкль — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963769-7

Книга всемирно известного австрийского психолога, создателя логотерапии Виктора Франкля представляет собой сборник лекций, в которых в доступной и увлекательной форме изложены основные идеи экзистенциальной психологии. Франкль анализирует причины появления мучительного ощущения бессмысленности жизни, которое царит в современном обществе, и дает свой рецепт избавления от страданий, вызванных этим ощущением. Многие лекции, составившие эту книгу, публикуются на русском языке впервые.

ISBN 978-5-44-963769-7

© Франкль В.
© Издательские решения

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.	11
-----------------------------------	----

Страдания от бессмысленности жизни

Das Leiden am sinnlosen Leben

Виктор Франкль
Viktor Frankl

Памяти Лео Бэка

Переводчик Сергей Панков

© Виктор Франкль, 2019

© Viktor Frankl, 2019

© Сергей Панков, перевод, 2019

ISBN 978-5-4496-3769-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В основу этой статьи положен текст лекций, прочитанных автором в Варшаве по приглашению Польской психиатрической ассоциации, в Цюрихском университете по приглашению Фонда Лиммата и в Мюнхене по приглашению фонда Карла Фридриха Сименса.

Каждая эпоха порождает особый невроз, а значит, и потребность в особом методе психотерапии.

В эпоху Фрейда причиной всех бед считалась сексуальная неудовлетворённость, а ныне нас уже волнует другая проблема – разочарование в жизни. Если во времена Адлера типичный пациент страдал от комплекса неполноценности, то в наши дни пациенты жалуются главным образом на чувство внутренней опустошённости, которое возникает от ощущения абсолютной бессмысленности жизни. Вот что я называю экзистенциальным вакуумом.

Приведу несколько строк из письма, которое я получил от одного американского студента. Он пишет: «Все мои знакомые в Америке, молодые люди моего возраста, тщетно силятся понять, зачем они живут на свете. Мой лучший друг недавно ушёл из жизни потому, что не видел в ней никакого смысла». Судя по моему опыту, – а я читал лекции в ста двадцати девяти американских университетах и имел возможность общаться с тамошними студентами, – эти строки очень точно отражают реальность и передают настроение и дух, царящие в среде американского студенчества.

Разочарование в жизни одолевает не только молодёжь, но и людей старшего поколения. Взять, к примеру, результаты опроса, проведённого Рольфом фон Экартсбергом среди выпускников Гарвардского университета. Спустя двадцать лет после защиты диплома многие из них жаловались на то, что жизнь кажется им совершенно бессмысленной, а ведь они сделали успешную карьеру, жили в достатке и производили впечатление вполне благополучных людей.

С каждым днём мы всё яснее видим, что ощущение бессмысленности жизни проникает повсюду. С этим уже соглашаются даже психоаналитики и марксисты. Совсем недавно участники международной конференции фрейдистов единодушно признали, что сейчас люди всё чаще обращаются к психоаналитикам с жалобами на то, что их жизнь утратила всякий смысл. Более того, они предполагают, что нередко пациенты нарочно затягивают курс психоанализа

до бесконечности, поскольку психоаналитическая терапия, так сказать, *faute de mieux*¹ становится для них единственным смыслом жизни.

Что касается марксистов, то мне вспоминается доктор Выметал, который в своё время был главным врачом психиатрической клиники при Оломоуцком университете в ЧССР. Изучив данные, опубликованные в Чехословакии и ГДР, он прямо заявил, что в коммунистических странах людям тоже знакомо чувство разочарования в жизни, и призвал выработать новые терапевтические методы для борьбы с этим явлением.

Стоит упомянуть и Клицке, американского профессора, который какое-то время работал в одном африканском университете и недавно в своей статье «Студенты в пробуждающейся Африке: опыт применения логотерапии в Танзании», опубликованной в «Американском журнале гуманистической психологии», заявил, что в странах третьего мира, по крайней мере в среде студенчества, тоже явственно ощущается экзистенциальный вакуум. Об этом же пишет и Джозеф Л. Филбрик в своей работе «Страноведческое исследование проблемы смысла жизни в свете теории Франкля».

Всякий раз, когда меня спрашивают, почему возникает этот экзистенциальный вакуум, я привожу такую краткую формулу: животные инстинкты не подсказывают человеку, что ему нужно, и традиции предков уже не учат его тому, что он должен делать. И вот, не зная, что ему нужно и как ему следует жить, человек зачастую не может понять, чего он, собственно, хочет. А значит, он либо хочет делать только то, что делают другие (то есть становится конформистом), либо сам делает только то, чего хотят – причём хотят от него – другие (то есть становится жертвой тоталитаризма)².

Впрочем, это влечёт за собой и другие последствия, которые тоже нельзя упускать из виду и сбрасывать со счетов. Речь идёт о появлении особых невротических расстройств, которые я называю «ноогенными неврозами». В отличие от неврозов в узком смысле слова, представляющих собой по определению психогенные заболевания, ноогенные неврозы обусловлены не обычными психологическими комплексами и внутренними конфликтами, а муками совести, столкновением моральных принципов и, не в последнюю очередь, разочарованием в жизни, которое порой накладывает явственный отпечаток даже на сами невротические симптомы. Стараниями Джеймса К. Крамбо, руководителя психологической лаборатории в штате Миссисипи, на свет появился специальный тест для определения цели в жизни (сокращённо *PII* от *Purpose in Life-Test*). Первоначально этот метод тестирования был разработан с целью дифференциации ноогенных и психогенных неврозов в процессе диагностирования. Результаты компьютерного анализа полученных данных убедили Крамбо в том, что ноогенные неврозы относятся к новому типу заболеваний, которые не поддаются ни диагностике, ни лечению в рамках традиционной психиатрии.

О распространённости ноогенных неврозов можно судить по результатам статистических исследований, проведённых Нибауэром и Лукасом в Вене, Фрэнком М. Бекли в Ворчестере (Массачусетс, США), Вернером в Лондоне, Лангеном и Фольгардом в Тюбингене, Прилем в Вюрцбурге, Попельским в Польше и Ниной Толл в Мидлтауне (Коннектикут, США). В ходе тестирования эти исследователи получили сходные данные, которые свидетельствуют о том, что около 20% невротических расстройств составляют ноогенные неврозы.

¹ За неимением лучшего (фр.). – Примеч. переводчика.

² Диана Янг из университета Беркли приводит в своей диссертации статистические данные, свидетельствующие о том, что среди молодёжи встречается больше людей, испытывающих ощущение бессмысленности жизни, чем среди представителей старшего поколения. Эти данные лишь подтверждают наше предположение, согласно которому одной из основных причин возникновения такого ощущения является утрата традиций, поскольку наша теория гласит, что характерная для молодёжи склонность отречься от традиций неминуемо оборачивается усилением ощущения бессмысленности жизни. – Примеч. автора.

Самый точный тест для выявления разочарования в жизни, так называемый «Логотест», предназначенный не только для терапии, но и для профилактики, недавно разработала Элизабет Лукас (см.: Оценка эффективности логотерапии // Франкль В. Стремление к смыслу, Берн, 1972).

Согласно статистическим данным, среди основных причин смертности у американских студентов второе место – после дорожно-транспортных происшествий – занимает самоубийство, причём число покушений на самоубийство без летального исхода в пятнадцать раз превышает количество совершённых самоубийств.

Мне известны весьма показательные результаты опроса шестидесяти студентов Университета штата Айдахо, которые пытались покончить с собой. Этим студентам подробнейшим образом расспрашивали о мотивах самоубийства, и, как выяснилось, 85% опрошенных не видели в своей жизни никакого смысла. Примечательно, что 93% студентов, относящихся к этой категории, составляли психически и физически здоровые молодые люди, которые жили в хороших бытовых условиях, прекрасно ладили со своими родителями, занимались общественной деятельностью и отличались высокой успеваемостью. Во всяком случае, нельзя сказать, что они не могли удовлетворить свои потребности. Спрашивается, чем же тогда «оправдано» их стремление покончить с собой и какое свойство, заложенное в самой природе человека, побуждает к самоубийству тех, кто может удовлетворить свои основные житейские потребности. Такие покушения на самоубийство можно объяснить лишь тем, что человек по природе своей – если и не всегда, то, по крайней мере изначально, – стремится определить и выполнить своё предназначение в жизни. Вот что мы называем в рамках логотерапевтической теории мотивации «стремлением к смыслу». Наверное, кому-то покажется, что таким образом мы пытаемся облагородить, возвеличить человека. Когда я слышу такие разговоры, мне приходят на ум слова моего авиаинструктора из Калифорнии:

«Допустим, я лечу на восток при боковом северном ветре. Если я возьму курс прямо на восток, меня отнесёт ветром на юго-восток, но если я направлю самолёт на северо-восток, то я полечу именно на восток и приземлюсь в намеченной зоне». Разве не то же самое происходит в жизни с человеком? Если мы принимаем человека таким, каков он есть, мы портим его. Если же мы считаем его таким, каким мы бы хотели его видеть, то мы даём ему возможность стать тем, кем он способен быть. Такого мой авиаинструктор из Калифорнии, конечно, не говорил. Эта мысль принадлежит Гёте.

У всех на слуху так называемая «глубинная психология», та психология, которая претендует на звание «глубинной». Почему же тогда ничего не слышно о «высокой психологии», в которой учитывалось бы присущее человеку стремление к смыслу? Стремление к смыслу – это не бесплодное мечтание, не самообман, а скорее «самопрограммирование», как в Америке именуют прогноз, который не только предвосхищает, но и фактически предопределяет будущее. А ведь мы, врачи, сталкиваемся с этим явлением каждый день, каждый час, каждый раз, когда принимаем пациентов. Скажем, мы замеряем пациенту артериальное давление и видим, что верхнее давление у него составляет 160 мм рт. ст. Если мы назовём пациенту этот показатель, мы будем заведомо неправы, ведь после такого известия давление у него от волнения сразу подскочит до 180 мм рт. ст. Если же мы скажем пациенту, что давление у него практически в норме, мы не обманем его, нет, – просто он вздохнёт с облегчением и признается, что опасался инсульта, а теперь видит, что зря волновался. И вот, если мы после этого замерим ему давление, то может статься, что оно и впрямь окажется нормальным.

К тому же теорию стремления к смыслу, как выяснилось, можно полностью обосновать и сугубо эмпирическим способом. Вспомним хотя бы работы Крамбо, Махолика³ и Элиза-

³ Психометрический анализ теории «ноогенных неврозов» Виктора Франкля, опубл. в: Петрилович Н. Проблема смысла в психотерапии. Дармштадт, 1972. – Примеч. автора.

бет С. Лукас, которые разработали оригинальные тесты для определения психометрических параметров стремления к смыслу. Сейчас уже защищены десятки диссертаций, в которых – по большей части на основе данных, полученных с помощью этих тестов – доказывается правомерность логотерапевтической теории мотивации.

Здесь не место подробно разбирать эту тему, однако я не могу не упомянуть об исследованиях, проведённых учёными, которые не принадлежат к числу моих учеников. Так, отчёт Американского совета по образованию, составленный по результатам опроса 189 733 учащихся трёхсот шестидесяти университетов в США, не оставляет никаких сомнений в том, что людьми движет стремление к смыслу, – причём эта мотивация является ни больше, ни меньше как отличительной особенностью человека, – ведь 73,7% опрошенных студентов заявили, что стремятся «обрести такую идею, которая наполнит их жизнь смыслом». А по данным Национального института здравоохранения, в ходе опроса 7 948 учащихся сорока восьми высших учебных заведений большинство из них, точнее, 78% опрошенных заявили, что стремятся «найти смысл жизни».

Впрочем, этим стремлением руководствуется не только молодёжь, но и старшее поколение. Например, в Центре статистических исследований при Мичиганском университете был проведён опрос 1 533 рабочих, для того чтобы выяснить, что является для них критерием хорошей работы. Высокая заработная плата заняла лишь пятое место среди критериев, по которым опрошенные оценивали работу. В этом убедился на собственном опыте и психиатр Роберт Коулз: рабочие, с которыми ему довелось беседовать, жаловались главным образом на ощущение бессмысленности жизни. Значит, неспроста Джозеф Кац из Университета штата Нью-Йорк предрекает, что следующая генерация промышленных рабочих при выборе профессии будет руководствоваться не только уровнем заработной платы, но и стремлением к осмысленной жизни.

Спору нет, больной больше всего хочет выздороветь, а бедняк мечтает разбогатеть. «Если бы я был богат...» – поёт Тевье-молочник в мюзикле «Скрипач на крыше». Но бесспорно и то, что здоровье и деньги нужны им лишь для того, чтобы вести такую жизнь, которая представляется им осмысленной, и выполнить своё предназначение!

Как известно, потребности, по мнению Маслоу, делятся на высшие и низшие, причём высшие потребности могут быть удовлетворены лишь при условии удовлетворения низших потребностей. И хотя одной из высших потребностей Маслоу считает стремление к смыслу, которое он даже называет «основополагающей мотивацией человека», всё равно выходит, что человек задумывается о смысле жизни лишь тогда, когда ему живётся хорошо, в общем, старается «сначала для брюха, потом уж для духа». Между тем, всем – и прежде всего, нам, психиатрам, – известно по собственному опыту, что потребность в обретении смысла жизни настоятельно заявляет о себе именно в те моменты, когда жизнь человека становится невыносимой. Это могут подтвердить смертельно больные пациенты, а также бывшие узники концентрационных лагерей и лагерей для военнопленных!

В то же время, это не означает, что о смысле жизни задумывается лишь тот, кого лишают возможности удовлетворять свои низшие потребности. Нет, человек задумывается об этом и при наличии возможностей для удовлетворения своих низших потребностей, например, при наличии тех возможностей, какие предоставляет ему «общество изобилия». И тут нет никакого противоречия. Напротив, данный факт лишь подтверждает нашу теорию, согласно которой стремление к смыслу представляет собой самодостаточную мотивацию и не является ни выражением, ни порождением других потребностей; эмпирически это уже доказали Крамбо и Махолик, а также Кратохвил и Планова.

Первостепенное значение для постижения сущности человека имеет психический феномен, который я называю самотрансцендентностью человеческого бытия. Речь идёт о том, что человек в жизни всегда стремится выйти за пределы своей личности, тянется к чему-то боль-

шему, будь то предназначение, которое ему нужно исполнить, или любовь к другому человеку. Человек раскрывается в служении своему делу или в любви. Чем сильнее он отдаётся своему делу или любви к ближнему, тем больше в нём человечности, тем ближе он к самому себе. По сути, человек может обрести себя только благодаря самозабвению, самоотречению. Разве здоровый глаз видит сам себя? Нет, такое бывает лишь при глазных болезнях. Например, при катаракте у человека появляется перед глазами пелена, вызванная помутнением хрусталика, а при глаукоме он видит радужный ореол вокруг источника света. Чем явственнее такие зрительные ощущения, тем хуже человек видит окружающий мир.

Стоит упомянуть и об одном из девяти интересных фактов, которые установила Элизабет Лукас в ходе эмпирического исследования. По объективной оценке, среди посетителей венского Пратера, знаменитого парка отдыха и развлечений, встречается гораздо больше людей разочарованных в жизни, чем в среде жителей Вены в целом. Что касается среднестатистического показателя разочарования в жизни, то в Вене он почти не отличается от соответствующих показателей, которые приводят в своих работах американские и японские исследователи. Иными словами, люди, падкие на развлечения и удовольствия, когда-то потерпели крах в своём стремлении к смыслу или, по выражению Маслоу, не смогли удовлетворить свои «основополагающие» запросы.

Всё это напоминает мне один американский анекдот. Домашний врач встречает на улице своего подопечного, осведомляется у него о самочувствии и сразу замечает, что тот стал туповат на ухо. «Алкоголем, наверное, злоупотребляете», – говорит ему врач укоризненным тоном. Через пару месяцев они снова сталкиваются на улице. Врач опять осведомляется о самочувствии подопечного, только на этот раз старается говорить громче. «Ой, не надо так кричать! – просит тот. – Я уже хорошо слышу». «Вы, никак, пить бросили, – говорит ему врач. – И правильно сделали. Так держать». Встречаются они ещё через пару месяцев. «Как здоровье?» – интересуется врач. «Что Вы сказали?» – переспрашивает подопечный. «Я говорю, как здоровье?» – повторяет врач. Наконец, пациент расслышал вопрос и говорит: «Ну, как здоровье – сами видите, я снова стал плохо слышать». «Небось, опять начали пить?» – спрашивает врач. А пациент и говорит ему в ответ: «Понимаете, сначала я пил и плохо слышал, потом я бросил пить и снова стал хорошо слышать, вот только то, что я услышал, оказалось гораздо хуже виски». В общем, этот человек несчастен, поскольку жизнь его лишена смысла, и он пытается обрести счастье иным способом: вообще отказывается от осмысленной жизни, подменяя смысл жизни алкоголем. Человек ведь, как правило, не ставит перед собой цель достичь счастья; скорее, ощущение счастья представляет собой побочный эффект от достижения намеченной цели. Правда, «эффект» счастья можно вызвать искусственным путём, например, с помощью алкоголя. Б. А. Маки, директор Реабилитационного центра для алкоголиков при ВМФ США, утверждает: «Общаясь с алкоголиками, зачастую замечаешь, что жизнь для них потеряла всякий смысл». Одна моя аспирантка из Международного Университета США в Сан-Диего провела ряд исследований и обобщила в своей диссертации полученные данные, согласно которым 90% обследованных ею людей, страдавших алкоголизмом в тяжёлой хронической форме, явно испытывали ощущение бессмысленности жизни. Поэтому неудивительно, что проведённая Крамбо групповая логотерапия алкоголиков с углублённым изучением причин разочарования в жизни оказалась более эффективной, чем традиционная терапия, которая применялась в контрольной группе.

Так же обстоит дело и с наркоманами. Если верить Стэнли Криппнеру, в основе наркомании всегда лежит ощущение бессмысленности жизни. Все опрошенные им наркоманы заявляли, что жизнь кажется им совершенно бессмысленной. На основе результатов сравнительного исследования группы наркоманов и контрольной группы, которую составляли лица, не страдающие от наркотической зависимости, Шин и Фехтман, а также моя аспирантка Бетти Лу Пэдлфорд доказали, что среди наркоманов в два раза чаще встречаются люди, разочарован-

ные в жизни. И опять же неудивительно, что в Калифорнийском наркологическом реабилитационном центре, которым руководит Фрейзер, практикующий логотерапию, от наркомании излечивается 40% пациентов, тогда как среднестатистический показатель излечения в таких учреждениях составляет всего 10%.

Стоит упомянуть и о том, что, согласно результатам исследования Блэка и Грегсона из Новой Зеландии, показатель разочарования в жизни среди уголовных преступников гораздо выше среднестатистического уровня. Вот почему в Калифорнийском реабилитационном центре для несовершеннолетних преступников, где под руководством Барбера применяются методы логотерапии, отмечено снижение показателя рецидивов преступления с 40% до 17%.

Если же решиться на более широкое обобщение и рассуждать в планетарном масштабе, то нельзя не задаться вопросом: может быть, пришла пора сменить ориентиры и на поприще исследования проблем сохранения и обеспечения мира на земле? Фактически уже многие годы всё внимание приковано к проблеме «врождённой агрессивности», которую трактуют либо в духе Зигмунда Фрейда, либо в духе Конрада Лоренца. А ведь при такой постановке вопроса невозможно перевести изучение проблемы мира с зоологического на человеческий уровень. При изучении этой проблемы на антропологическом уровне, – а только на этом уровне и можно обнаружить такой феномен, как стремление к смыслу, – мы, скорее всего, убедились бы в том, что у людей, в отличие от животных, важными факторами, если не прямыми причинами агрессивности, являются именно неутолённое стремление к смыслу, разочарование в жизни и всепроникающее чувство бессмысленности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.